

# ほけんだより

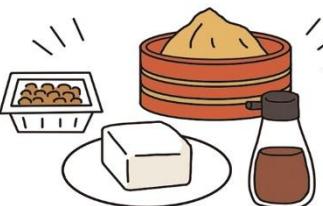
だいごう  
第11号

がつ か せつぶん  
2月3日は節分



さいきん 最近では「恵方巻」も広まっていますが、節分といえばやはり豆まき。豆を自分の年の数だけ（または1つ多めに）食べる身體が丈夫になり、風邪をひかないといわれています。実際に豆までよく使われる大豆はたんぱく質のほか、食物繊維やカルシウム、鉄分、ビタミンなどもとれる、すばらしい食品です。大豆を食べると身體にいいことからも、こうした言い伝えができたのかもしれません。

そのまま食べるだけでなく、豆腐や納豆などの食べ物、味噌や醤油といった調味料も大豆からつくられています。ふだんの食事でもしっかりとていきましょう。



ねむ  
ぐっすり眠るために…

さいきん 最近ぐっすり眠れていますか？よい睡眠は、次の日の活動にも影響します。そのため、次のことに注意しましょう。

- ・シャワーではなく、お風呂にゆっくりつかる。
- ・夜ご飯は寝る3時間前までに食べる。
- ・スマホやゲームは早めに切り上げ、電源を切る。
- ・コーヒーなどのカフェイン飲料は夕方以降控える。
- ・電気を消しカーテンを閉め、部屋を暗くして寝る。



## アレルギーの話



がつ か ひ にち  
2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに對して、からだの免疫（ばい菌やウイルスなどの異物からからだを守ろうとする仕組み）が働きすぎて引き起こされるものです。このアレルギーを起こしやすくする体内の物質を「IgE抗体」というのですが、これを発見したのは石坂公成博士・石坂照子博士の日本人夫婦です。この発見は、アレルギー研究が大きく進むきっかけになりました。

むかし くら  
昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあるといわれています。

かんけい びょうき  
アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

はなみず  
「この症状はアレルギーかな？」と気になったときは、病院で検査を受けてみましょう。

